



UNIVERSIDAD DE OTAVALO

Informe Final del proyecto "Yoga Comunitario en la Universidad de Otavalo: un aporte a la salud en la comunidad", correspondiente al año 2017

Jefe/s de Proyecto

MSC. LEDYS HERNÁNDEZ CHACÓN
DIRECTOR DE CARRERA

Otavalo, 11 de diciembre de 2017

INFORME FINAL

Portada	1
1. Datos Informativos	3
2. Resumen del Proyecto	3
3. Verificación de Resultados	4
4. Liquidación Presupuestaria	6
5. Conclusiones y Recomendaciones	7
INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO	8
1. ÍNDICE DE CUMPLIMIENTO DEL PROYECTO	8
2. ÍNDICE DE CUMPLIMIENTO TOTAL	12
3. ÍNDICE DE CUMPLIMIENTO PRESUPUESTARIO	12
4. EFICIENCIA	13
5. PERTINENCIA	13
6. ANÁLISIS DE IMPACTOS	13

1. Datos Informativos

Carrera/s o Unidad/es

CARRERA DE DESARROLLO SOCIAL Y CULTURAL

Nombre del Proyecto

Yoga Comunitario en la Universidad de Otavalo: un aporte a la salud en la comunidad

Equipo de Trabajo en el Proyecto

Personal UO

No.	Participantes	Cargo	Función
1	MSC. LEDYS HERNÁNDEZ CHACÓN	DIRECTOR DE CARRERA	COORDINADORA / INSTRUCTORA

Participantes Externos

No.	Participantes	Institución	Función

Estudiantes

No.	Participantes	Nivel	Carrera	Horas Vinculación
	-	-	-	-

Plazo de Ejecución

Del 16/feb/2017 al 14/dic/2017

Objetivo General

Implementar un programa de yoga comunitario como servicio a la comunidad otavaleña en el área de salud integral.

Objetivos Específicos

1. Fomentar la práctica del yoga como una estrategia para el mejoramiento de la salud integral de los usuarios en la comunidad otavaleña.
2. Afianzar las relaciones institucionales con la comunidad mediante un servicio permanente de práctica de yoga.

2. Resumen del Proyecto

Las principales actividades realizadas durante el proyecto fueron:

1. Diseño y fundamentación de una estrategia para la difusión del proyecto en la ciudadanía

otavaleña.

2. Adquisición de los implementos necesarios para impartir las clases de yoga.
3. Voluntariado profesional de una instructora certificada de yoga.
4. Adecuación del espacio para las clases de yoga.
5. Establecimiento de un horario semanal para las clases.
6. Difusión del proyecto en los barrios aledaños a la Universidad de Otavalo.
7. Clases de yoga.
8. Aplicación de cuestionarios sobre salud a los participantes.
9. Desarrollo de una investigación sobre la influencia de la práctica de yoga en la salud de los usuarios como modalidad de titulación de un estudiante de la carrera.
10. Clase demostrativa como cierre del proyecto.

Situación al inicio de la ejecución del proyecto

El programa se inició con 56 sujetos, grupo compuesto por vecinos de la Universidad de Otavalo, docentes a Tiempo Completo y estudiantes regulares.

Las edades de los integrantes del proyecto varían entre los 16 y los 63 años de edad.

Se aplicó a cada uno de ellos un cuestionario sobre su estado general de salud y se les hizo firmar un documento de descarga de responsabilidad.

3. Verificación de Resultados

Cumplimiento de los indicadores

Indicador	Valor Indicador		% Cumplimiento	Observación
	Planificado	Ejecutado		
programa implementado	1.00	100.00	10000 %	
Asistencia regular a las clases de yoga	70.00 %	100.00 %	142.86 %	
Satisfacción de los usuarios con respecto al servicio.	80.00 %	100.00 %	125.00 %	

Beneficiarios directos e indirectos

23 vecinos aledaños a la Universidad de Otavalo con edades comprendidas entre los 16 y los 63 años.

6 docentes

27 estudiantes

Situación actual de los beneficiarios

La metodología de análisis incluyó la aplicación de un instrumento (Escala de Osgood) sobre el estado de salud general de los usuarios. Dicho instrumento se aplicó en dos momentos durante el proyecto. Un primer momento cuando la persona se incorporaba al proyecto y un segundo momento, a quienes habían cumplido al menos un 90% de asistencia. De los 22 sujetos que conformaron la muestra, el 100% arrojó mejoras en los indicadores contemplados. (Anexo1)

Los indicadores contemplados para la evaluación fueron:

Enfermedades comunes: este indicador se refiere a la frecuencia con la cual los usuarios padecen enfermedades comunes de carácter viral, principalmente, demostrando la respuesta inmunológica del sujeto a los efectos del ambiente (Ministerio de Salud, 2016).

Postura corporal: Este indicador se refiere a la relación entre las articulaciones del cuerpo y las extremidades con respecto al tronco (Ministerio de Salud, 2016).

Equilibrio físico: Este indicador se refiere a la capacidad del individuo de mantener el cuerpo en estado de equilibrio respecto a una posición, lo cual depende de la fortaleza del Sistema Nervioso Central (Ministerio de Salud, 2016).

Flexibilidad física: Este indicador se refiere a la capacidad del individuo de doblar su cuerpo sin que haya riesgo de lesiones (Ministerio de Salud, 2016).

Dolor muscular: Este indicador se refiere a la sensación de dolor relacionada a músculos, ligamentos, tendones y fascia (Ministerio de Salud, 2016).

Hábitos alimenticios: Este indicador se refiere a las costumbres adquiridas con respecto a la alimentación en cuanto al tipo, frecuencia, horario y cantidad (Unicef, 2016).

Peso corporal: Este indicador se refiere a la relación entre el peso del individuo y los estándares médicos de salud (Ministerio de Salud, 2016).

Concentración mental: Este indicador se refiere a la capacidad voluntaria del individuo de focalizar toda su atención sobre un estímulo determinado (Díaz J. , 2015).

Estrés: Este indicador se refiere a la sensación de tensión física o emocional que experimenta el sujeto (Naranjo Pereira, 2011).

Calidad del sueño: Este indicador se refiere a la sensación de descanso que tiene el individuo respecto a las horas de sueño y su rendimiento diurno (Fontana, 2017).

Impacto alcanzado

El mayor impacto logrado fue en el mejoramiento de las condiciones generales de salud de los usuarios, en la cual se encontró una mejora en el 100% de los sujetos. En el Anexo 1 se describen detalladamente los resultados alcanzados.

Con menor impacto, se logró establecer un contacto regular desde la universidad hacia los barrios más cercanos. Sin embargo, esto debe continuar trabajándose con una estrategia sistemática de difusión del programa, pues resultó insuficiente.

Resultados de la evaluación de la satisfacción de los usuarios

La satisfacción de los usuarios fue medida en dos indicadores:

- a) satisfacción con el programa de yoga.
- b) evaluación de la instructora de yoga.

El primer indicador se midió con una encuesta de satisfacción (Anexo 2)

El segundo indicador se midió con un mandala de evaluación (Anexo 3)

Para el primer indicador, se obtuvo un 72% de satisfacción, tomando en cuenta que en los últimos meses se inició la reconstrucción del local asignado y por tanto, las clases debieron

trasladarse a lugares menos idóneos para esta actividad.

Para el segundo indicador, se obtuvo un 100% de satisfacción en las siguientes dimensiones en las cuales fue evaluada la instructora:

Presencia
Claridad
Conocimiento
Confianza
Energía
Reto
Espiritualidad

Cumplimiento de Objetivos

Objetivo	% Cumplimiento	Observación
Implementar un programa de yoga comunitario como servicio a la comunidad otavaleña en el área de salud integral.	100.00 %	
1. Fomentar la práctica del yoga como una estrategia para el mejoramiento de la salud integral de los usuarios en la comunidad otavaleña.	60.00 %	El proyecto no tuvo una frecuencia suficiente como para asegurar que se ha cumplido a cabalidad este objetivo.
2. Afianzar las relaciones institucionales con la comunidad mediante un servicio permanente de práctica de yoga.	20.00 %	La difusión del proyecto fue escasa y de corto alcance, lo que no permite garantizar que se ha visibilizado a la Universidad de Otavalo como proveedora de este servicio.

Cumplimiento del cronograma de ejecución del proyecto

El cronograma se ha cumplido de acuerdo a lo planificado. Ninguna clase de yoga tuvo suspensiones o retrasos. De igual manera, los instrumentos han sido aplicados en el marco de tiempo adecuado y los resultados publicados mediante una tesis de titulación.

4. Liquidación Presupuestaria

Descripción del Presupuesto planificado y ejecutado por rubros

No.	Concepto	Rubro	Monto (\$)		Observación
			Planificado	Ejecutado	
1	RECURSOS HUMANOS	instructor de yoga	\$0.00	\$0.00	
2	MATERIALES	mats de yoga	\$400.00	\$235.20	REQUERIDO COPIA DE FACTURAS, RECIBOS O COMPROBANTES

3	MATERIALES	cobijas térmicas	\$100.00	\$115.00	REQUERIDO COPIA DE FACTURAS, RECIBOS O COMPROBANTE S
4	MATERIALES	botellón de agua	\$10.00	\$10.00	REQUERIDO COPIA DE FACTURAS, RECIBOS O COMPROBANTE S
5	MATERIALES	hojas volantes	\$20.00	\$20.00	REQUERIDO COPIA DE FACTURAS, RECIBOS O COMPROBANTE S
6	SERVICIOS BÁSICOS	internet, luz eléctrica, agua potable, servicios higiénicos, servicio de limpieza	\$163.32	\$163.32	
TOTAL PRESUPUESTO			\$693.32	\$543.52	

5. Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

1. Se implementó el programa de yoga comunitario con una frecuencia de una vez semanal y un total de 56 asistentes regulares.
2. Se promovió el yoga como estrategia de salud integral para los usuarios del programa.
3. Se evaluaron los resultados de la influencia del yoga en la salud de los usuarios mediante una tesis de titulación de la carrera de Desarrollo Social y Cultural.

Recomendaciones

- 1, Proponer una segunda etapa del programa de yoga comunitario para el año 2018.
2. Mejorar la estrategia de difusión del programa para alcanzar un mayor radio de personas.
3. Realizar actividades de yoga comunitario en otros sitios de la ciudad como iniciativa de la Universidad de Otavalo al servicio de la comunidad.
4. Disponer de un nuevo espacio idóneo para las prácticas.
5. Aumentar la frecuencia de las clases para generar un hábito en los usuarios.

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO

1. ÍNDICE DE CUMPLIMIENTO DEL PROYECTO

Permite demostrar el grado de cumplimiento que tuvo el proyecto en lo referente a las actividades planificadas y realizadas; este análisis se ejecuta mediante el cumplimiento del cronograma de cada proyecto de acuerdo a las etapas y los objetivos declarados en cada caso. Se pone a modo de ejemplo un atablas con dos objetivos.

IDENTIFICACIÓN			Fecha Planificada		Fecha Ejecutada		Evidencia
Objetivo Específico	Actividad	% Cumplimiento	Inicio	Fin	Inicio	Fin	
	1.1. Análisis de la situación	100.00 %	16/feb/2017	16/feb/2017	16/feb/2017	16/feb/2017	Diagnóstico situacional presentado en proceso de aprobación del proyecto
	1.2. Definición de convenios o cartas de intención	100.00 %	16/feb/2017	16/feb/2017	16/feb/2017	16/feb/2017	No fue necesaria la generación de convenios.

PLANIFICACIÓN			Fecha Planificada		Fecha Ejecutada		Evidencia
Objetivo Específico	Actividad	% Cumplimiento	Inicio	Fin	Inicio	Fin	
	2.1. Redacción del perfil de proyecto y entrega a la CV	100.00 %	16/feb/2017	16/feb/2017	16/feb/2017	16/feb/2017	Proyecto presentado
	2.2. Aprobación del proyecto	100.00 %	16/feb/2017	16/feb/2017	16/feb/2017	16/feb/2017	Proyecto aprobado
1. Fomentar la práctica del yoga como una estrategia para el mejoramiento de la salud integral de los usuarios en la comunidad otavaleña.	2.3. Conformar el equipo de trabajo	100.00 %	16/feb/2017	16/feb/2017	17/feb/2017	17/feb/2017	Equipo conformado
1. Fomentar la práctica del yoga como una estrategia para el mejoramiento de la salud integral de los usuarios en la comunidad otavaleña.	2.4. Instruir al equipo de trabajo en la concepción del proyecto y las responsabilidades de cada miembro.	100.00 %	16/feb/2017	16/feb/2017	17/feb/2017	17/feb/2017	

EJECUCIÓN DEL PROYECTO			Fecha Planificada		Fecha Ejecutada		Evidencia
Objetivo Específico	Actividad	% Cumplimiento	Inicio	Fin	Inicio	Fin	

1. Fomentar la práctica del yoga como una estrategia para el mejoramiento de la salud integral de los usuarios en la comunidad otavaleña.	3.1. Adquisición de los materiales e implementos requeridos para la práctica de yoga y la adecuación del espacio.	100.00 %	20/feb/2017	20/mar/2017	20/feb/2017	20/mar/2017	Implementos adquiridos (facturas)
2. Afianzar las relaciones institucionales con la comunidad mediante un servicio permanente de práctica de yoga.	3.2. Difundir y promocionar las clases de yoga en la comunidad universitaria y ciudadela aledaña.	100.00 %	20/feb/2017	20/mar/2017	20/feb/2017	20/mar/2017	Imágenes de difusión
2. Afianzar las relaciones institucionales con la comunidad mediante un servicio permanente de práctica de yoga.	3.3. Planificar un horario para las clases de yoga.	100.00 %	20/feb/2017	21/feb/2017	20/feb/2017	21/feb/2017	
2. Afianzar las relaciones institucionales con la comunidad mediante un servicio permanente de práctica de yoga.	3.4. Desarrollar las clases en el horario establecido y brindar orientación continua a los usuarios.	100.00 %	20/mar/2017	14/dic/2017	20/mar/2017	14/dic/2017	Fotografías de clases

EVALUACIÓN Y CIERRE DEL PROYECTO			Fecha Planificada		Fecha Ejecutada		Evidencia
Objetivo Específico	Actividad	% Cumplimiento	Inicio	Fin	Inicio	Fin	
	4.1. Hito de seguimiento y control	100.00 %	14/dic/2017	14/dic/2017	14/dic/2017	14/dic/2017	informes de avance primera y segunda etapa
	4.2. Evaluación de los indicadores del proyecto	100.00 %	14/dic/2017	14/dic/2017	14/dic/2017	14/dic/2017	Instrumentos aplicados
	4.3. Aplicación de encuestas para evaluar la satisfacción de clientes, beneficiarios, etc.	100.00 %	14/dic/2017	14/dic/2017	14/dic/2017	14/dic/2017	Encuesta aplicada
	4.4. Redacción del informe final	100.00 %	14/dic/2017	14/dic/2017	14/dic/2017	14/dic/2017	informe entregado
	4.5. Completamiento de evidencias y avales	100.00 %	14/dic/2017	14/dic/2017	14/dic/2017	14/dic/2017	fotografías
	4.6. Entrega del informe final con sus anexos	100.00 %	14/dic/2017	14/dic/2017	14/dic/2017	14/dic/2017	informe entregado

ÍNDICE DE CUMPLIMIENTO DEL PROYECTO (ICproy) = $\frac{16.00 \text{ Actividades Ejecutadas}}{16.00 \text{ Actividades Planificadas}}$

ÍNDICE DE CUMPLIMIENTO DEL PROYECTO (ICproy) = 1.00 (%)

las

S
a y
i
ado
ado

Análisis ICproy (Eficacia)

Todas las actividades del proyecto fueron cumplidas a lo largo del año, dando respuesta a los objetivos específicos.

2. ÍNDICE DE CUMPLIMIENTO TOTAL

Permite relacionar el grado de cumplimiento de actividades en el tiempo previsto en lo referente a las actividades planificadas con las actividades ejecutadas. Para realizar este análisis se acude al cronograma y se analiza lo planificado y lo ejecutado por fechas.

$$\text{ÍNDICE DE CUMPLIMIENTO TOTAL (ICT)} = \frac{14.00 \text{ Act. Ejecutadas en el tiempo}}{16.00 \text{ Act. Planificadas en el tiempo}} \text{ previsto}$$

$$\text{ÍNDICE DE CUMPLIMIENTO TOTAL (ICT)} = 0.88 (\%)$$

Análisis ICT (Eficacia)

La mayoría de las actividades fueron realizadas en el tiempo programado. Los pequeños retrasos se han producidos por problemas logísticos propios de estos procesos.

3. ÍNDICE DE CUMPLIMIENTO PRESUPUESTARIO

Permite demostrar el grado de cumplimiento que tuvo el proyecto en lo referente a las asignaciones presupuestadas solicitadas con las asignaciones ejecutadas; este análisis se realiza en base a los montos de los diferentes rubros presupuestarios.

$$\text{ÍNDICE DE CUMPLIMIENTO PRESUPUESTARIO (ICpre)} = \frac{\$543.52 \text{ Presupuesto Ejecutado}}{\$693.32 \text{ Presupuesto Planificado}}$$

$$\text{ÍNDICE DE CUMPLIMIENTO PRESUPUESTARIO (ICpre)} = 0.78 (\%)$$

Análisis ICpre (Eficacia)

Durante el proyecto, se planificaron \$400.00 para la adquisición de implementos necesarios para las prácticas de yoga. Sin embargo, el proceso de adquisición se consiguieron precios más económicos a los planificados. Esto hizo que no fuese necesario el uso del rubro de contingencia, motivo por el cual, se cumple el 75% del presupuesto planificado.

4. EFICIENCIA

La eficiencia debe partir del análisis de los resultados en relación con el costo y el cumplimiento temporal.

$$\text{AVANCE DEL PROYECTO RESPECTO AL CUMPLIMIENTO TEMPORAL (APCT)} = \frac{1.00 \text{ ICproy}}{0.88 \text{ ICT}}$$

$$\text{AVANCE DEL PROYECTO RESPECTO AL CUMPLIMIENTO TEMPORAL (APCT)} = 1.14 (\%)$$

$$\text{AVANCE DEL PROYECTO RESPECTO A LA EJECUCIÓN DEL PRESUPUESTO (APEP)} = \frac{1.00 \text{ ICproy}}{0.78 \text{ ICpre}}$$

$$\text{AVANCE DEL PROYECTO RESPECTO A LA EJECUCIÓN DEL PRESUPUESTO (APEP)} = 1.28 (\%)$$

Análisis APCT (Eficiencia)

El APCT corresponde al cumplimiento de las actividades programadas en las fechas establecidas, cada una de ellas relacionadas a los objetivos específicos, alcanzándose un índice de 1.14%.

Análisis APEP (Eficiencia)

El APEP arroja un cumplimiento presupuestario por debajo del índice debido a que los implementos adquiridos resultaron de un valor menor a lo planificado inicialmente, lo que apunta a un 75% de ejecución presupuestaria y un índice de 1.33 de cumplimiento total.

5. PERTINENCIA

Los resultados del proyecto demuestran que los objetivos responden a una visión integral de las relaciones entre la institución y la comunidad, respondiendo a necesidades existentes en el área de la salud como ámbito del desarrollo social. Este tipo de programas permite establecer lazos de cooperación entre las familias, los vecinos y con la universidad. Las relaciones que se establecen entre la academia y la sociedad se vuelven cada vez más horizontales y participativas, creando una verdadera acción transformadora de la sociedad. La vinculación de los estudiantes en este tipo de proyectos les permitió conocer de cerca las realidades personales, familiares y sociales de los grupos que conformaron los usuarios. Esto conlleva a una consciencia holística de las problemáticas complejas que deben ser analizadas no sólo desde un ámbito de acción, sino también desde el tejido integral de todos los ámbitos que conforman el desarrollo humano, uno de ellos, la salud.

6. ANÁLISIS DE IMPACTOS

6.1. ECONÓMICO - FINANCIERO

INDICADORES	NIVEL DE IMPACTOS	VALOR
Implementación de actividades de bajo costo presupuestario con alta rentabilidad social	IMPACTO ALTO POSITIVO	3
	TOTAL ECONÓMICO - FINANCIERO	3

6.2. SOCIAL

INDICADORES	NIVEL DE IMPACTOS	VALOR
Fortalecimiento de los grupos sociales entre los vecinos aledaños a la Universidad de Otavalo	IMPACTO MEDIO POSITIVO	2
Promoción de una conciencia colectiva sobre el desarrollo de actividades comunitarias y utilización de los espacios privados para el bienestar social	IMPACTO MEDIO POSITIVO	2
	TOTAL SOCIAL	2

6.4. EDUCATIVO

INDICADORES	NIVEL DE IMPACTOS	VALOR
Promoción de estrategias alternativas para el cuidado de la salud integral de la persona	IMPACTO ALTO POSITIVO	3
Integración de las funciones sustantivas de la universidad (academia - investigación - vinculación) en el proceso de formación profesional de los estudiantes	IMPACTO ALTO POSITIVO	3
Realización de un trabajo de titulación bajo la modalidad de investigación en la carrera de Desarrollo Social y Cultural	IMPACTO ALTO POSITIVO	3
	TOTAL EDUCATIVO	3

MSC. LEDYS HERNÁNDEZ CHACÓN
Jefe del Proyecto